

日曜	献立名	主な材料と体内での働き							栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)	日曜	献立名	主な材料と体内での働き							栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)		
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる						調味料他	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			調味料他	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	1群 たんぱく質					2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
8月	ごはん					ごはん			740	22月	ごはん					ごはん			/	802	
	牛乳		牛乳						/		牛乳		牛乳						/		
	いかのねぎソースかけ	◇いかでん粉付き			ねぎ しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん	/		鮭の照り焼き	◇鮭の照り焼き							/		
	ナムル	とり肉		こまつな	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまごま油	酢 しょうゆ ラー油	1.7		大豆の磯煮	だいたい しょうゆ 油揚げ	ひじき	にんじん	たけのこ グリーンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん	1.9		
9火	ごはん	MITOごはん				ごはん			849	23火	ごはん					ごはん			/	900	
	牛乳		牛乳						/		牛乳		牛乳						/		
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん	/		麻婆豆腐(ドライ納豆入り)	豆腐 ぶた肉 だいたい ◇ドライ納豆		にんじん たら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	甜麺醬 豆板醬 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう	/		
	納豆	◇納豆							1.9		シュウマイ(2個)	◇シュウマイ							2.4		
10水	ポークジンジャースパゲッティ	ぶた肉 ゼラチン		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	スパゲッティ	油	コンソメ しょうゆ 酒 みりん	724	24水	コッペパン いちごジャム					コッペパン ◇いちごジャム			/	783	
	牛乳		牛乳						/		牛乳		牛乳						/		
	手作りココア蒸しパン	豆乳					◇米粉パンケーキミックス ミルクココア		2.4		オムレツのトマトソース	◇オムレツ			たまねぎ しめじ		油	トマトピューレ ケチャップ こしょう デミグラスソース 白ワイン 中濃ソース	/		
												ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター油	塩 こしょう		3.0
11木	ツナそぼろご飯	まぐろ だいたい ◇いり玉子			しょうが グリーンピース	さとう 油		しょうゆ 酒	712	25木	ポークカレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレールー カレーフレーク ケチャップ こしょう トマトピューレ ウスターソース フルーツチャツネ	/	937	
	(ごはん)					ごはん			/		(ごはん)					ごはん			/		
	牛乳		牛乳						1.5		牛乳		牛乳						2.6		
	ごま酢和え			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ 酢			ミルクレーブ					◇ミルクレーブ					
12金	黒パン					黒パン			912	26金	コッペパン チョコクリーム					コッペパン ◇チョコクリーム			/	772	
	牛乳		牛乳						/		牛乳		牛乳						/		
	アジのレモン風味フライ	◇アジのレモン風味フライ					油		3.2		みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ					油	中濃ソース	2.4		
	パスタミートソース	ぶた肉 ベーコン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ スズキーニ	マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう			大根サラダ	とり肉			だいこん きゅうり キャベツ		油	酢 塩 こしょう			
15月	ごはん					ごはん			808	29月	ごはん	MITOごはん				ごはん			/	774	
	牛乳		牛乳						/		牛乳		牛乳						/		
	春巻き	◇春巻き					油		1.5		さわらの竜田揚げ	◇さわらの竜田揚げ					油		1.0		
	もやし炒め	ぶた肉		にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 塩 こしょう			ねりごま和え	とり肉		にんじん こまつな	もやし キャベツ	さとう	ねりごまごま	しょうゆ			
16火	ごはん					ごはん			894	30火	ごはん					ごはん			/	778	
	牛乳		牛乳						2.3		牛乳		牛乳						/		
	ししゃものから揚げ(2個)	◇ししゃものから揚げ					油				豚肉と野菜の生姜炒め	ぶた肉		ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒			
	こんにゃくの味噌煮	ぶた肉 生揚げ ちくわ みそ		にんじん いんげん	たけのこ 干しいたけ	こんにゃく さとう	油	みりん			ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし			◇棒々鶏ドレッシング	1.6		
17水	みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン			763	※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。											
	牛乳		牛乳						/												
	ハンバーグおろしソース	◇ハンバーグ			だいこん ◇ソテーオニオン にんにく えのきたけ	さとう		しょうゆ 本みりん こしょう	3.0												
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	きゅうり たまねぎ とうもろこし	◇クルトン	油	酢 塩 こしょう													
18木	ごはん					ごはん			925												
	牛乳		牛乳						/												
	さばの塩焼き	◇さばの塩焼き							2.2												
	がんもの含め煮	がんもどき とり肉		にんじん	たけのこ だいこん ごぼう えだまめ れんこん	こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん 酒													
19金	バターロールパン	MITOごはん				バターロールパン			866												
	牛乳		牛乳						/												
	ミートボールのクリーム煮	◇ミートボール みそ		牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 粒マスタード	3.0												
	みとちゃん梅ゼリー																				

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	815	30.3 (15%)	25	351	88	3.1	314	0.8	0.8	28	2.2	4.9
学校給食摂取栄養量	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	2.5未満	6.5以上

「6月の献立について」

配膳の過程での感染を防止するため、速やかに提供できる献立としております。また、主食(ご飯、パン等)やおかずについては量を増やすなど、適切な栄養摂取ができるよう配慮しています。

6月は 食育月間 毎日たべている「食」について、家族で話しあってみましょう。

